



LET'S MOVE

### 毎日なんてとても無理だけど…大丈夫?

心身の鍛錬を目的としたグループセンタージー・クラスは、自分の好きな回数だけ行うことができます。重要なのは、定期的な参加スケジュールを少しずつ立てていくことです。最初の4週間は、グループセンタージー・クラスを週に3回以下に抑えるようお勧めします。

### どんな服装で参加したらいいの?

着心地のよい服装であることが最も重要です。参加者のほとんどはTシャツにショートパンツという服装です。動きやすい服装であれば大丈夫です。それからなんといってもグループセンタージーの魅力は、靴が不要なところですよ!

### グループセンタージーに参加するにあたって

#### クラス参加—前

グループセンタージーのクラスに初めて参加するときは不安で緊張すると思いますが、これはまったく普通のことです。初めて行うことでも非常に高い成果を自身に期待します。しかし、グループセンタージーは目標にたどり着くまでの旅であって、目標そのものではないことを認識してください。みなさんの目標は、まず座って心身を落ち着かせ、グループセンタージーという旅に出て、肉体、精神のコンディションを向上させることです。

#### クラス参加—中

グループセンタージーという新しい、またこのワークアウトの性質によって、あなたはこれまでにないほど自分の身体を意識するようになります。おもしろいと感じると同時に、うまくできなくて不安になることもあるかもしれません。しかし、それでよいのです。あなたはクラスを始めたばかりの初心者です。千里の道も一歩から、と自分に言い聞かせましょう。クラスの進行は、思ったよりも少し速く感じるかもしれません。それは、クラスで使われる用語や動きにまだ慣れていないだけのことです。クラスを1つずつこなしていくうちに自信が付き、クラスの進行速度にも慣れていきます。

#### クラス参加—後

初めてのクラスで教えられた内容を身に付けたことに、喜びを感じるでしょう。新しいワークアウトを行ったときや、エクササイズ・プログラムを始めたばかりのときには、よく筋肉痛が起きます。これは筋肉にかかった負荷に身体が順応しようとして起こるもので、まったく普通のことです。

